

Pikiran (4) : Jangan Melekat Pada Ketenangan Batin

Jangan Melekat Pada Ketenangan Batin

Kita bahkan jangan melekat pada ketenangan-batin. Karena bila kita mengidentifikasi diri kita dengan kedamaian itu, lalu beranggapan bahwa ada “seseorang” yang diam dan tenang — ini akan mempertajam rasa adanya diri yang independen atau jiwa. Rasa-diri ini cuma merupakan bagian realitas konvensional. Dengan [kebiasaan] berpikir, “Saya tenang”, “Saya gelisah”, “Saya baik”, “Saya buruk”, “Saya bahagia” atau “Saya tidak bahagia”, kita bakal kian terperangkap lebih dalam lagi pada eksistensi dan kelahiran kembali. Bakal kian menderita. Bila kebahagiaan berakhir, maka penggantinya adalah ketidakbahagiaan. Ketika kesedihan hilang, maka kitapun kembali senang. Terperangkap pada lingkaran tiada akhir ini, membuat kita terus berputar-putar antara surga dan neraka.

Sebelum pencerahanNya, Sang Buddha mengenali pola ini dalam hatinya. Beliau mengetahui bahwa kondisi untuk eksistensi dan kelahiran kembali belumlah lenyap. Pekerjaannya belum selesai. Dengan berfokus pada kondisi kehidupan, Ia merenungi sesuai dengan hakekat: **“Oleh sebab ini maka ada kelahiran, adanya kelahiran menyebabkan adanya kematian, dan semua perubahan datang dan pergi”**. Maka Sang Buddha mengambil tema ini sebagai perenungan untuk memahami kebenaran lima khandha. Segala sesuatu baik mental maupun fisik, semua yang ditangkap dan dipikirkan tanpa kecuali adalah terkondisi. Begitu Ia mengetahuinya, maka Ia mengajar kita untuk melepaskan semua itu. Ia mendorong orang lain untuk memahami kebenaran ini. Jika tidak, kita akan terus menderita. Kita tidak akan dapat melepas hal-hal ini. Bagaimanapun, ketika kita memahami sesuatu sebagaimana adanya, kita akan mengetahui bahwa semuanya ini telah megecoh kita. Sebagaimana ajaran Sang Buddha, “Pikiran ini tak mempunyai substansi, ia bukanlah apa-apa” (“The mind has no substance, it’s not anything”)

Pikiran ini tidak terlahir sebagai milik siapapun. Ia tidak mati sebagai milik seseorang. Pikiran itu [sejatinya] bebas, cemerlang, cerah dan tidak digayuti dengan masalah atau isu apapun. Masalah itu ada karena pikiran dikaburkan oleh hal-hal berkondisi tadi, persepsi yang salah akan diri. Jadi Sang Buddha menyuruh kita mengamati pikiran ini. Apakah yang ada di sana pada mulanya? Sebenarnya, tidak ada apapun.

Pikiran tidak lahir dengan hal-hal berkondisi dan juga tidak mati dengannya. Ketika pikiran berjumpa dengan sesuatu yang baik, ia tidak menjadi baik. Ketika berhubungan dengan sesuatu yang jahat, ia tidak pula menjadi jahat. Demikianlah adanya manakala ada insight yang jernih terhadap hakekat diri seseorang. Inilah pemahaman bahwa pada dasarnya segala hal itu tanpa-substansi.

Sang Buddha melihat dengan sangat jelas bahwa segala sesuatu adalah tidak kekal, tidak memuaskan dan tiada diri. Ia menginginkan kita juga memahami hal itu sepenuhnya. Dengan demikian “yang tahu” (the “knowing”) akan memahami sejalan dengan kebenaran (truth). Kemudian manakala ia berjumpa dengan kebahagiaan dan kesedihan, ia kokoh tetap tak-goyah. Emosi bahagia merupakan wujud kelahiran. Kecenderungan untuk sedih adalah wujud dari kematian. Bila ada kematian maka ada kelahiran, dan apa yang dilahirkan bakal mati. Segala yang timbul dan lenyap ini terjebak

dalam siklus menjadi-sesuatu (becoming) yang tiada hentinya. Begitu pikiran seorang meditator mencapai level pemahaman seperti ini, tiada lagi kebimbangan — baik tentang apakah ada penjelmaan? Apakah ada kelahiran kembali? Tiada perlu lagi bertanya kepada siapapun.

Penjelasan teoritis mengenai pikiran dan cara kerjanya memang benar akurat, namun Sang Buddha menyadari bahwa dengan pengetahuan macam ini saja relatif tak banyak berguna. Kita bisa memahami sesuatu secara intelektual lalu mempercayainya, tapi ini bukanlah manfaat yang nyata. Itu takkan membawa ke kedamaian pikiran.

Pengetahuan Sang Buddha membawa ke pelepasan (letting go) — yang menghasilkan sikap meninggalkan (abandoning) dan mentas (renunciation).

Oleh sebab pikiran inilah tepatnya yang membawa kita terlibat dengan apa yang benar dan yang salah. Jika kita cerdik, maka kita hanya akan berurusan dengan hal-hal yang benar. Namun kalau kita bodoh kita bakal berurusan dengan hal-hal yang salah. Pikiran yang begitulah dunia ini, dan Yang Terberkahi mengambil hal-hal dari dunia untuk menyelidiki dunia itu sendiri. Mengetahui dunia ini sebagaimana adanya, **Beliau kemudian dikenal sebagai ‘Yang memahami dunia dengan jelas’.**

Petikan bacaan pilihan dari :

Buku : Unshakeable Peace (Damai Tak Tergoyahkan) – Ven. Ajahn Chah



Diposting oleh [tanhadi](#) di [09:01](#)

Reaksi:

Tidak ada komentar: [Link ke posting ini](#)

[Kirimkan Ini lewat Email](#)[BlogThis!](#)[Berbagi ke Twitter](#)[Berbagi ke Facebook](#)[Bagikan ke Pinterest](#)

Label: [Meditasi](#)

Pikiran (3) : Meditasi Itu Bagaikan Sebatang Kayu

Meditasi Itu Bagaikan Sebatang Kayu

Meditasi itu bagaikan sebatang kayu. Pemahaman dan penyelidikan (*vipassana*) di salah satu ujung; ketenangan dan konsentrasi (*samatha*) di ujung yang lain. Jikalau kita memungutnya, apakah hanya satu ujung yang terbawa? Atau keduanya? Saat seseorang mengambil sebatang kayu, kedua ujungnya terangkat bersama. Lalu, bagian mana yang vipassana, dan mana yang samatha? Dimana batas persisnya?

Sesungguhnya: keduanya adalah pikiran. Bilamana pikiran ini menjadi damai, awalnya kedamaian ini muncul dari ketenangan samatha. Kita memusatkan dan menyatukan pikiran dalam kekhusukan meditatif (samadhi). Akan tetapi, bilamana kedamaian dan ketenangan dari samadhi itu berlalu, penderitaan bakal datang menggantikan. Mengapa demikian? Karena kedamaian yang dihasilkan dari meditasi samatha saja itu masih berdasarkan kemelekatan. Kemelekatan ini kemudian bisa justru menjadi penyebab penderitaan lagi. Jadi, ketenangan bukan merupakan tujuan akhir.

Sang Buddha menyaksikan berdasarkan pengalamannya sendiri bahwa kedamaian pikiran seperti itu bukanlah yang pamungkas. Sebab-sebab terdalam yang mendasari proses eksistensi (*bhava*) belumlah terpadamkan (*nirodha*). Kondisi yang menyebabkan kelahiran kembali masih ada. Usaha spiritualnya belum mencapai kesempurnaan. Mengapa? Karena: masih ada penderitaan. Jadi berlandaskan ketenangan samatha itu beliau melanjutkan kontemplasi, meng-investigasi dan menganalisa hakekat realitas terkondisi hingga ia terbebas dari kemelekatan, bahkan kemelekatan terhadap ketenangan itu sendiri.

Ketenangan ini masihlah merupakan bagian dari dunia eksistensi yang terkondisi dan merupakan realitas-konvensional. Melekat pada kedamaian ini adalah kemelekatan pada realitas-konvensional; selama kita melekat, kita akan terjerumus dalam eksistensi dan kelahiran kembali. Jadi, kalau cuma berhenti dan hanya menikmati ketenangan samatha saja masih akan membawa kepada eksistensi berikutnya serta kelahiran kembali. Tatkala kegelisahan dan gejolak pikiran mereda, seseorang melekat pada buah kedamaian tersebut.

Petikan bacaan pilihan dari :

Buku : Unshakeable Peace (Damai Tak Tergoyahkan) – Ven. Ajahn Chah



Diposting oleh [tanhadi](#) di 08:46

Reaksi:

Tidak ada komentar: [Link ke posting ini](#)

[Kirimkan Ini lewat Email](#)[BlogThis!](#)[Berbagi ke Twitter](#)[Berbagi ke Facebook](#)[Bagikan ke Pinterest](#)

Label: [Meditasi](#)

Pikiran (2) : Teori dan Kenyataan

Teori dan Kenyataan

Sang Buddha tidak mengajarkan mengenai pikiran dan faktor-faktor mentalnya untuk kita lekati sebagai konsep. Satu-satunya tujuan Beliau hanyalah agar kita memahami bahwa semua ini tidak-kekal, tak memuaskan dan tiada-diri. Kemudian: **biarkanlah berlalu**, letakkan, Sadar dan ketahuilah saat kemunculannya. — Pikiran ini memang sudah sangat begitu terkondisinya. Ia terlalu lama malah dilatih dan terkondisi untuk selalu lari, meleset dari keadaan kesadaran-murni (pure awareness). Dan ketika ia menggelincir, ia menciptakan fenomena terkondisi yang selanjutnya mempengaruhi suasana pikiran, demikianlah seterusnya ia beranak-pinak. Proses inilah yang melahirkan baik, buruk serta segala hal di muka bumi ini (dualitas-alam samsara).
Sang Buddha mengajarkan kita untuk meninggalkan semua itu.

Di awal, tentu saja anda harus membiasakan diri mempelajari pelbagai teori supaya nantinya anda mampu meninggalkan semuanya. Ini sekedar proses alamiah saja. Ya demikianlah pikiran ini.

Demikian pula faktor-faktor mental. Ambil sebagai contoh: Jalan Mulia Berunsur Delapan. Manakala kebijaksanaan (wisdom) memandang segala sesuatu secara benar dengan wawasan-kebijaksanaan (insight), maka pandangan-benar ini akan membawa kepada pemikiran benar, ucapan-benar, tindakan-benar dan seterusnya. Semua ini meliputi pelbagai kondisi psikologis yang timbul dari hasil pengetahuan-kesadaran-murni (pure knowing awareness). Pengetahuan ini bagaikan sebuah lentera yang menerangi jalan setapak di hadapan kita di kegelapan malam. Bila pengetahuan ini (the knowing) sudah benar, yakni sesuai dengan kenyataan (truth), ia bakal menyebar serta menerangi setiap langkah pada jalan berikutnya.

Apapun yang kita alami, semuanya muncul dari dalam pengetahuan ini. Apabila pikiran ini tidak eksis, pengetahuan tersebut juga tidak akan ada. Semua ini adalah fenomena pikiran. Seperti yang dikatakan Sang Buddha, pikiran adalah cuma sekedar pikiran. Ia bukanlah makhluk, orang, diri ataupun diri-anda. Juga bukan diri kita maupun mereka. Dhamma itu adalah sekedar Dhamma, begitu saja titik. Ia alami, berlangsung dengan sendirinya tanpa ada “diri” yang terlibat. Ia bukanlah kepunyaan kita atau siapapun. Ia bukan pula sesuatu (“it’s not anything”). Apapun yang dialami seseorang tak lain adalah lima gugus fundamental (khandha): tubuh, perasaan, pencerapan (persepsi), bentukbentuk pemikiran dan kesadaran. Sang Buddha mengatakan: **“Biarkanlah semua itu berlalu”**.

Petikan bacaan pilihan dari :

Buku : Unshakeable Peace (Damai Tak Tergoyahkan) – Ven. Ajahn Chah



Diposting oleh [tanhadi](#) di 08:41

Reaksi:

Tidak ada komentar: [Link ke posting ini](#) 

[Kirimkan Ini lewat Email](#)[BlogThis!](#)[Berbagi ke Twitter](#)[Berbagi ke Facebook](#)[Bagikan ke Pinterest](#)

Label: [Meditasi](#)

Pikiran

Pikiran

Harap dipahami dengan jelas bahwa sesungguhnya saat pikiran ini diam, ia ada dalam keadaan alami-nya — keadaan normalnya. Namun begitu pikiran ini bergerak, ia menjadi terkondisi (*sankhâra*). Ketika pikiran terpikat pada suatu hal, ia menjadi terkondisi (conditioned ; bersyarat-berubah, tidak abadi). Saat kebencian timbul, ia menjadi terkondisi. Dorongan untuk goyang kesana kemari ini timbul dari pengkondisian. Jika ke-awas-an (*awareness*) kita kalah cepat dengan munculnya keadaan mental yang segera berentet berkembang-biak itu, maka pikiran ini akan goyah — larut membuntuti serta terkondisi olehnya. Kapanpun pikiran bergerak, pada saat itu, ia menjadi sebuah realitas-konvensional (ilusi,palsu).

Maka Sang Buddha mengajarkan kita untuk merenungkan kondisi yang mengacaukan pikiran itu. Kapanpun pikiran bergerak, ia menjadi tidak stabil dan tak permanen (*anicca*), tak memuaskan (*dukkha*) dan bukan sebuah diri (*anattâ*). Ini merupakan tiga corak universal dari semua fenomena yang terkondisi. Sang Buddha mengajarkan kita mengamati serta mengkontemplasikan pergerakan pikiran ini.

Demikian pula halnya dengan ajaran mengenai sebab-musabab saling bergantung (*Paticca-samuppâda*): kekelirutahuan (*avijja*) merupakan sebab dan kondisi timbulnya bentuk-bentuk karma kehendak (*sankhâra*); yang mana kemudian menjadi sebab dan kondisi bagi munculnya kesadaran (*viññana*); lalu merupakan sebab dan kondisi bagi munculnya bathin dan jasmani (*nâma-rûpa*) dan seterusnya, sebagaimana yang kita pelajari dalam kitab suci. Sang Buddha memilah setiap mata-rantai agar membuatnya lebih mudah dipelajari.

Sebenarnya ini merupakan penjelasan yang akurat dan teliti tentang realita, tetapi ketika hal ini sungguh terjadi di kehidupan nyata, [pikiran] para cendekiawan kalah sigap, tak mampu mengikuti proses ini.

Bagai jatuh terjerebab dari atas pohon hingga menghantam tanah. Kita tak lagi tahu berapa banyaknya ranting yang telah kita lewati sepanjang proses jatuh itu. Sama seperti tatkala pikiran ditubruk oleh suatu kesan mental — apabila tergiur olehnya, maka pikiran ini segera melayang-layang ke dalam suasana bathin yang menyenangkan; ia menganggapnya sebagai suatu hal yang baik tanpa menyadari rantai kondisi yang menyebabkannya. [Urutan] proses ini memang berjalan sesuai dengan uraian dalam teori, namun pada saat yang sama ia juga melampaui batas-batas teori tersebut.

Tidak ada yang mengumumkan, “Ini lho kebodohan. Ini lho bentuk-bentuk karma, dan inilah kesadaran”. Proses tersebut manakala sungguh sedang terjadi [berlangsung begitu cepat] tak lagi memberi kesempatan bagi para cendekiawan untuk membaca tabel itu. Walaupun Sang Buddha telah menganalisa dan menjelaskan urutan momen-momen pikiran dengan amat rinci, namun bagi saya kejadiannya lebih mirip seperti jatuh dari pohon. Tiada lagi kesempatan bagi kita untuk memperkirakan berapa meter kita telah terjatuh. Apa yang kita ketahui cuma: kita menubruk tanah dengan keras dan itu menyakitkan!

Begitu juga dengan pikiran ini. Saat ia terjatuh untuk suatu hal, apa yang kita sadari hanyalah rasa-sakitnya. Dari manakah datangnya semua penderitaan ini, rasa sakit, kesedihan dan keputus-asaan? Mereka tidak datang dari teori yang ada dalam buku. Tiada dimanapun jua tempat rincian

penderitaan ini dituliskan. Penderitaan kita takkan sama persis dengan teori, tetapi keduanya melintasi jalan yang sama. Jadi sekedar kecendekiawanan itu saja tidaklah bakal mampu mengikuti kenyataan.

Itulah sebabnya Sang Buddha mengajarkan kita untuk mengembangkan pemahaman yang jelas (clear knowing ; mengetahui, memahami, menyadari) bagi diri kita sendiri. Apapun yang muncul, muncul dengan diketahui. — Manakala “yang-mengetahui” mengetahuinya sejalan dengan kebenaran (truth), maka pikiran ini beserta faktor-faktor mentalnya pun bakal dikenali sebagai: bukan-milik-ku. Dan pamungkasnya, semua fenomena itu adalah cuma untuk ditinggalkan — dibuang layaknya sampah. Kita musti jangan melekat atau memberi arti apapun padanya.

Petikan bacaan pilihan dari :

Buku : Unshakeable Peace (Damai Tak Tergoyahkan) – Ven. Ajahn Chah



Diposting oleh [tanhadi](#) di [07:44](#)

Reaksi:

[Tidak ada komentar: Link ke posting ini](#) 

[Kirimkan Ini lewat Email](#)[BlogThis!](#)[Berbagi ke Twitter](#)[Berbagi ke Facebook](#)[Bagikan ke Pinterest](#)

Label: [Meditasi](#)

Selasa, Juli 24, 2012

Kiasan Satipatthana

KIASAN SATIPATTHANA

Satipatthana Samyutta 47.2.10 memberikan kiasan yang mengesankan dalam menunjukkan bagaimana satipatthana harus dilatih.

Dalam kiasan ini, seorang pria dipaksa untuk membawa sebuah mangkuk yang diisi penuh dengan minyak diantara kerumunan orang-orang yang menonton gadis tercantik dinegeri itu yang sedang bernyanyi dan menari. Dia diikuti oleh seorang pria lainnya dengan pedang yang diangkat, siap untuk memotong kepalanya jika setetes saja dari minyak tersebut ditumpahakan.

Oleh karenanya, dia harus memperhatikan dengan seksama mangkuk dari minyak tersebut tanpa mengizinkan dirinya untuk terganggu sedikitpun oleh hal-hal lain, yaitu perhatian yang berpusat kepada satu obyek.

Ini adalah penjelasan yang jelas dari makna Satipatthana.

Dikutip dari:

Segenggam Daun Bodhi - Bhikkhu Dhammavuddho Maha Thera Hal 209



Diposting oleh [tanhadi](#) di 01:36

Reaksi:

Tidak ada komentar: [Link ke posting ini](#) 

Kirimkan Ini lewat Email[BlogThis!](#)[Berbagi ke Twitter](#)[Berbagi ke Facebook](#)[Bagikan ke Pinterest](#)

Label: [Meditasi](#)